9.007 Kurací rezeň na šampiňónoch
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
šampiňóny ster. b. n.	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,50	1,50
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,00	0,85	1,20	1,02
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
soľ	0,08	0,08	0,12	0,12	0,18	0,18	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	96		112		128		154	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	60		70		80		100	

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezne, naklepeme, osolíme, obalíme v múke a po oboch stranách na časti oleja opečieme. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme opečené rezne, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode, pridáme pokrájané, na masle udusené šampiňóny a varíme ešte 20 minút.
Prílohy: rôzne upravené zemiaky, ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	508	122	17,01	4,3	1,8	3,3	0,3	16,0	1,9	0,006	0,0	0,1	0,9	5,2
B	668	160	19,93	6,8	3,1	4,2	0,4	19,8	2,2	0,009	0,1	0,1	1,1	6,1
C	772	185	22,83	7,9	3,7	5,1	0,5	23,2	2,5	0,009	0,1	0,1	1,1	7,0
D	935	224	25,82	10,5	4,9	6,2	0,6	27,1	2,9	0,012	0,1	0,1	1,4	7,9